



「ルミナス」の名称には「光り輝く」という意味が込められています。
ルミナスに集い、ルミナスでつながるすべてのみなさんの生活に光輝く時間をプラスし、
男女共同参画の和を広げていける施設でありたいと考えています。

秘書検定対策講座

就職に備える資格取得の1つとしての秘書検定にチャレンジ！基礎的な接遇マナー、情報整理の仕方、コミュニケーションの取り方等、一般常識について学びます。

日 時 9月6日～11月15日（全6回）

第1・3木曜日 10:00～12:00

講 師 野 佑 姫 子

（日本経済大学講師）

定 員 16人

受講料 10,000円 教材費 2,800円

締 切 8月21日（火）必着



～心に通じる中医学～

家族のための秋養生講座

心身共に健康になるための美味しい薬膳料理を作り、身体のしくみと季節・環境との関係を学びます。また、身体の症状に応じた経絡・ツボを学び、家庭ができる経絡ストレッチを習得します。薬膳と経絡を学ぶとより効果が期待できるのでオススメです。

期 日 9月27日（木）

コース・時間 ※コースの選択できます。

薬膳料理コース 10:00～13:00

経絡ストレッチコース 13:30～15:00

講 師 宇津原知世美（国際中医師）

定 員 薬膳 20人 経絡 18人

受講料 1コース 1,000円 2コース 1,800円

材料費 1,200円（薬膳料理コースのみ）

《薬膳メニュー》かぼちゃの四物湯ポタージュ・陳皮と牛肉の金針菜炒め・キャベツと紫蘇のあえもの・生姜皮と小豆ごはん・棗と白きくらげのデザート・ジャスミンティ

締 切 9月8日（土）必着



【申込方法】

全て無料託児付き
(満2歳～就学前迄)

往復ハガキに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無を記入のうえ、お申し込みください。ホームページまたは、受付で（郵便ハガキが必要）直接申し込みできます。

※応募ハガキは1講座につき、一人1枚でお願いします。
※納められた受講料、教材費については受講の有無にかかわらず返付できません。

※申込多数の場合は抽選となります。

※受講者数が一定に満たない場合、開催を中止することがあります。

お手玉と遊ぼう！講座

～伝えたい昔ながらの遊び～

日本に古くから伝わるお手玉遊びを、家族みんなで楽しみながら、コミュニケーションを深めましょう。マジックショーあり！？

日 時 9月15日（土）10:00～12:00

講 師 長寿美子・岡文子（日本のお手玉の会）

対 象 小学生とその保護者

申 込 電話又はHPでお申し込みください。

定 員 20組 受講料 無料

締 切 定員になり次第

※託児希望申込は9月8日（土）まで

※お手玉はこちらで用意します。



《男のこだわり料理シリーズ》

カレールウを使わないスパイスカリーと手作りナン講座

夏バテのリフレッシュに最適！あなただけのスパイス調合であっさりスパイシー薬膳カリーと美味しいナン作りに挑戦！

日 時 9月22日（土）10:00～13:00

講 師 古賀美里（フードコーディネーター）

対 象 男性 定 員 16人

受講料 1,000円 材料費 1,000円

締 切 9月4日（火）必着



子育て応援！イクメン・育ジイ

ベビーダンス体験♪（秋）講座

赤ちゃんが安眠できる心地よいステップを踏んで、癒しのひとときを過ごしませんか。運動不足解消にも最適です。

日 時 9月30日（日）10:30～11:30

講 師 吉村裕美（ベビーダンスインストラクター・助産師）

対 象 首がすわった健康な生後3ヶ月～2歳くらいまでの赤ちゃんと保護者（男性）

定 員 12組 受講料 1,000円

締 切 9月14日（金）必着

